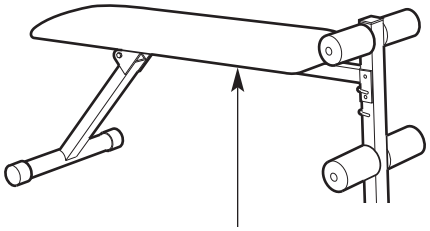
WEIDER® PRO 120

Nº de Modelo WEEVBE7023.0
Nº de Serie _____

Escriba el número de serie en el espacio de arriba



Calcomanía con el Número de Serie (debajo del banco)

¿PREGUNTAS?

Si tiene alguna pregunta, o si faltan piezas, por favor llame al:

900 460 410

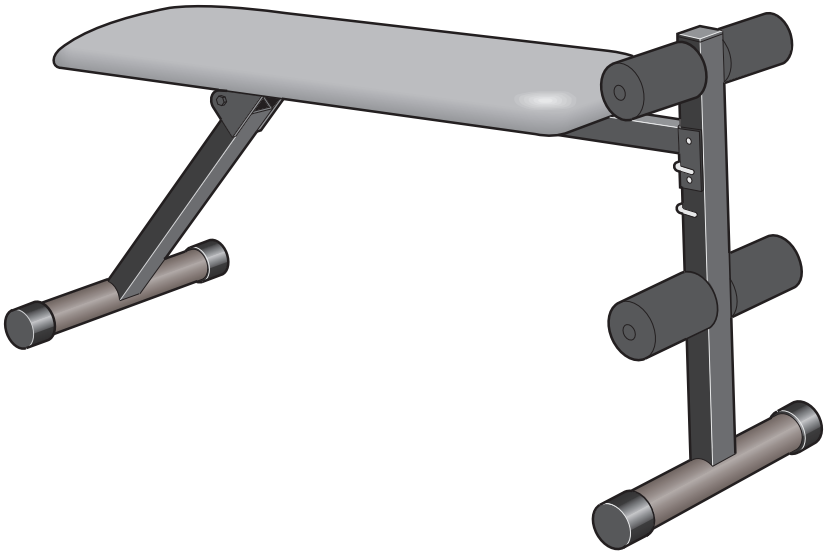
correo electrónico:
serviciotecnico@imagefitness.es

página de internet:
www.iconsupport.eu

⚠ PRECAUCIÓN

Antes de usar el equipo, lea cuidadosamente todas las advertencias e instrucciones de este manual. Guarde el manual para futuras referencias.

MANUAL DEL USUARIO



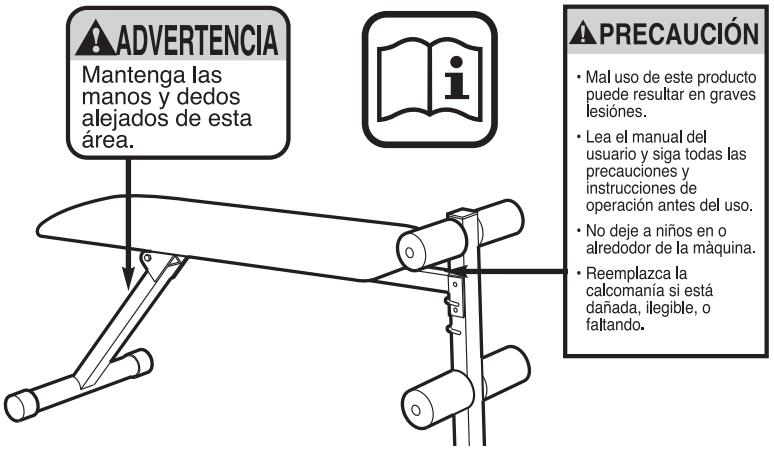
www.iconeurope.com

CONTENIDO

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA 2
PRECAUCIONES IMPORTANTES 3
ANTES DE COMENZAR 4
TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS 5
MONTAJE 6
AJUSTES 9
LISTA DE LAS PIEZAS 10
DIBUJO DE LAS PIEZAS 11
CÓMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO . . . . . .Contraportada

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA

Este dibujo muestra las ubicaciones de las calcomanías de advertencia. **Si falta una calcomanía o ésta es ilegible, vea la portada de este manual y solicite una nueva calcomanía de reemplazo gratuita. Péguela en el lugar indicado.** Nota: Las calcomanías pueden no mostrarse en su tamaño real.


ADVERTENCIA
Mantenga las manos y dedos alejados de esta área.
PRECAUCIÓN
• Mal uso de este producto puede resultar en graves lesiónes.
• Lea el manual del usuario y siga todas las precauciones y instrucciones de operación antes del uso.
• No deje a niños en o alrededor de la màquina.
• Reemplazca la calcomanía si está dañada, ilegible, o faltando.

WEIDER es una marca registrada de ICON IP, Inc.

PRECAUCIONES IMPORTANTES

⚠ ADVERTENCIA: Para reducir el riesgo de lesiones graves, lea todas las precauciones e instrucciones importantes de este manual y todas los advertencias que se observan en su banco de pesas, antes de utilizarlo. ICON no asume ninguna responsabilidad por lesiones personales o daños a la propiedad que ocurran por el uso de este producto o a través del mismo.

1. **Antes de iniciar cualquier programa de ejercicios consulte con su médico. Esto es especialmente importante para personas de edades superiores a 35 años o para aquellos que tengan problemas previos de salud.**

2. **Lea todas las instrucciones en este manual y todas las advertencies en el banco de pesas antes de usarlo. Use el banco de pesas solo como se describe en este manual.**

3. **Es la responsabilidad del propetario asegurarse que todos los usuarios del banco de pesas estén adecadamente informados sobre todas las precauciones.**

4. **El banco de pesas solo es para uso en casa. No use el banco de pesas en un lugar commercial, un lugar de renta o una institución.**

5. **Mantenga el banco de pesas adentro alejado de la humedad y el polvo. Coloque el banco de pesas en una superficie nivelada, con una esterilla debajo del banco de pesas para proteger el suelo o la alfombra. Asegúrese que haya suficiente espacio alrededor del banco de pesas para montarlo, desmontarlo y usarlo.**

6. **Inspeccione y apriete apropiadamente todas las piezas regularmente. Reemplace cualquier pieza desgastada inmediatamente.**

7. **Mantenga a los niños menores de 12 años y las mascotas alejados del banco de pesas a todo momento.**

8. **Mantenga las manos y pies alejados de las piezas movibles.**

9. **Siempre use zapatos atléticos mientras hacer ejercicios.**

10. **El banco de pesas no incluye las pesas. El banco de pesas está diseñado para apoyar un peso máximo del usuario de 135 kg, un peso máximo de la barra de pesas de 50 kg, y un peso total de 185 kg, incluyendo el usuario y las pesas.**

11. **Al usar el banco de pesas, asgúrese que los pasadores de seguridad estén completamente insertados y que estén volteados a la posición para asegurar.**

12. **El exceso de ejercicio puede causar lesiones graves o la muerte. Si siente desfallecimiento o dolor mientras hace ejercicios, pare inmediatamente y comience el enfriamiento.**

ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar este versátil banco de pesas WEIDER® PRO 120. El banco de pesas ofrece una selección de estaciones de ejercicios diseñadas para desarrollar cada grupo importante de músculos del cuerpo. Si su meta es tonificar el cuerpo, desarrollar gran volumen y fuerza muscular o mejorar su sistema cardiovascular, el banco de pesas le ayudará a alcanzar los resultados específicos que desea.

Para su beneficio, lea el manual cuidadosamente antes de usar el banco de pesas. Si tiene preguntas después de leer este manual, por favor vea la portada de este manual. Para ayudarnos a asistirlos, anote el número de modelo y el número de serie del producto antes de contactarnos. El número del modelo y la ubicación del número de serie se muestran en la portada de éste manual.

Antes de seguir leyendo, por favor estudie el dibujo de abajo y familiarícese con las piezas y sus nombres.

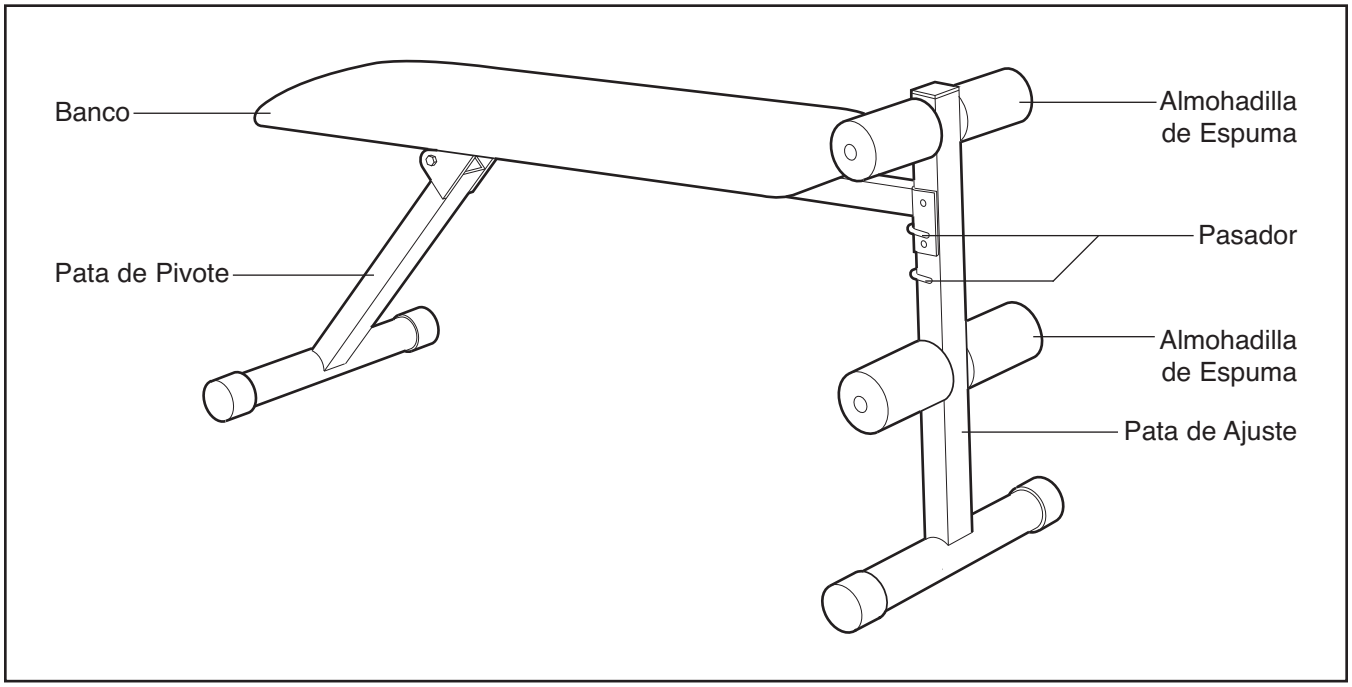
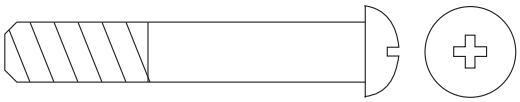


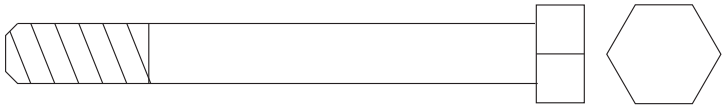
TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS

Consulte los dibujos que aparecen abajo para identificar las piezas pequeñas en el montaje. El número entre paréntesis que hay cerca de cada dibujo es el número de la pieza en la LISTA DE LAS PIEZAS hacia el final de este manual. **IMPORTANTE: Si algúna pieza no se encuentra en el kit de piezas, compruebe si no ha sido ya prefijado.**

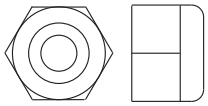
Tornillo de M6 x 16mm (5)



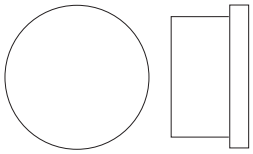
Tornillo de M6 x 48mm (4)



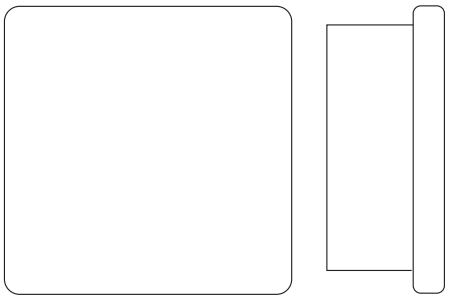
Perno de M10 x 70mm (14)



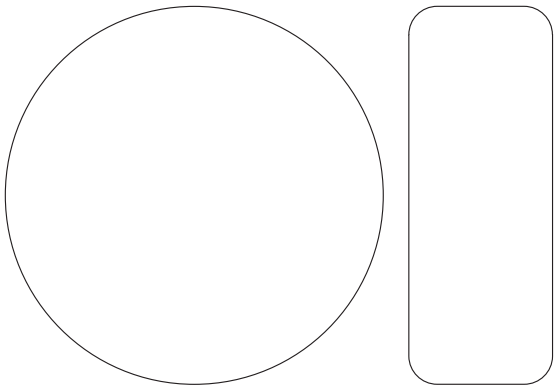
Contratuerca de M10 (13)



Tapa Interna Redonda de 3/4" (7)



Tapa Interna Cuadrada de 38mm (16)



Tapa Externa Redonda de 50mm (9)

Tapa Interna de 38mm x 50mm (8)

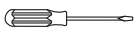
MONTAJE

Antes de comenzar el montaje, lea cuidadosamente la siguiente información y las instrucciones:

- Se necesitan dos personas para el montaje.
- Debido a su tamaño y peso, el banco de pesas debe montarse en el sitio donde se va a utilizar. Asegúrese de que haya suficiente espacio libre para caminar alrededor del banco de pesas durante el montaje.
- Coloque todas las piezas en una área despejada y retire los materiales de embalaje. No se deshaga de los materiales de embalaje hasta haber terminado el montaje.
- Use la TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS en la página 5 para auxiliarse en la identificación de piezas pequeñas.
- El montaje puede requerer las siguientes herramientas (no incluidas):

dos llaves ajustables

un mazo de goma

un destornillador estándar 

un destornillador estrella

El montaje puede ser más conveniente si tiene un juego de tomas, un juego de llaves mecánicas de extremo abierto o extremo cerrado, o un juego de trinquetes.

1. **Antes de comenzar el montaje, asegúrese que usted comprenda la información en la caja de arriba.**

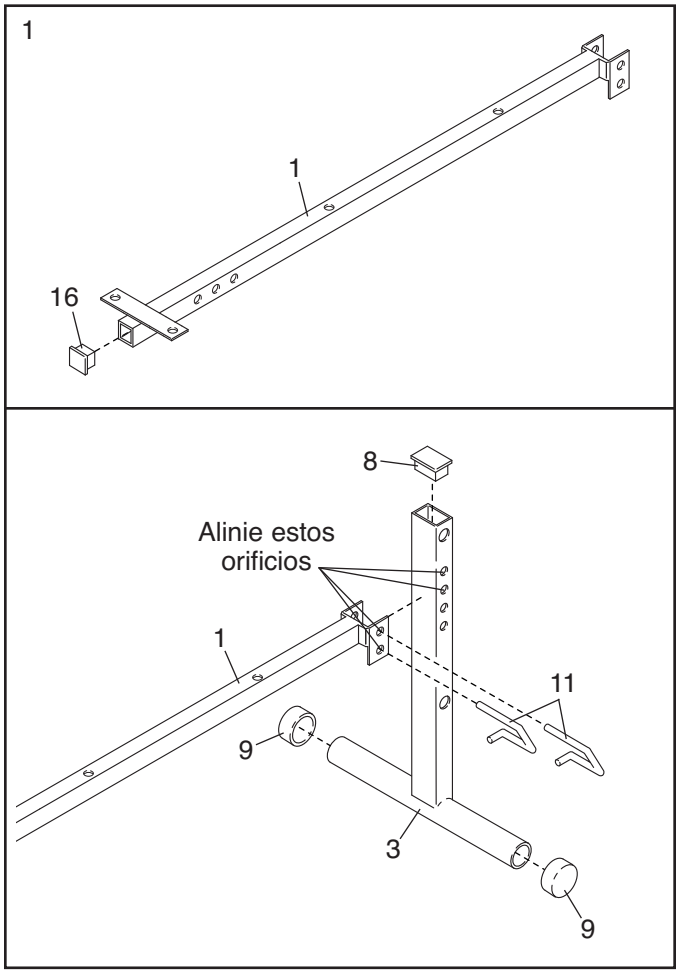
Vea el dibujo superior. Presione una Tapa Interna Cuadrada de 38mm (16) dentro del extremo de la Armadura (1).

Vea el dibujo inferior. Presione dos Tapas Externas Redondas de 50mm (9) en la Pata de Ajuste (3).

Presione una Tapa Interna de 38mm x 50mm (8) en el extremo de la Pata de Ajuste (3).

Alinée los orificios indicados en la Armadura (1) con los orificios de ajuste superiors en la Pata de Ajuste (3).

Fije la Pata de Ajuste (3) a la Armadura (1) con dos Pasadores (11). **Asegúrese que los Pasadores suenen al entrar en su lugar alrededor de la Pata de Ajuste.**

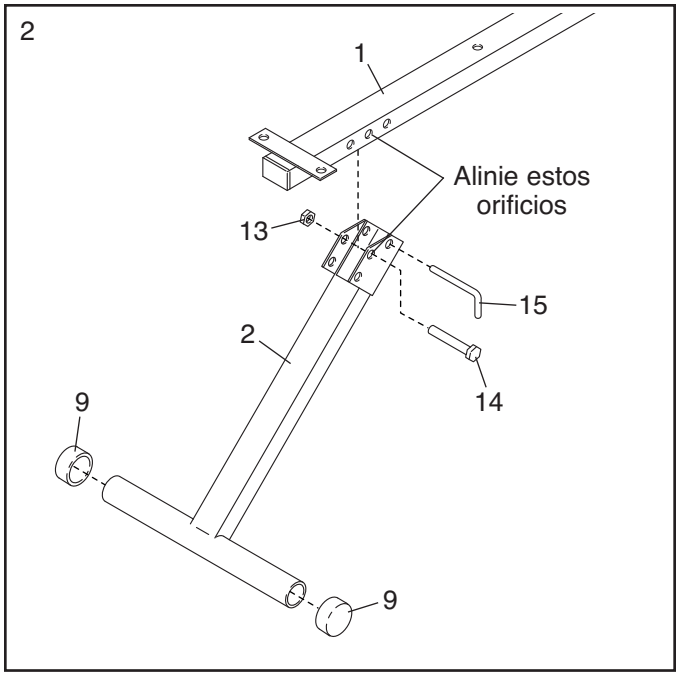


2. Presione dos Tapas Externas Redondas de 50mm (9) dentro la Pata de Pivote (2).

   Alinie los orificios indicados el la Pata de Pivote (2) con el orificio medio de ajuste en la Armadura (1).

   Fije la Pata de Pivote (2) a la Armadura (1) con el Tornillo de M10 x 70mm (14) y la Contratuerca de M10 (13).

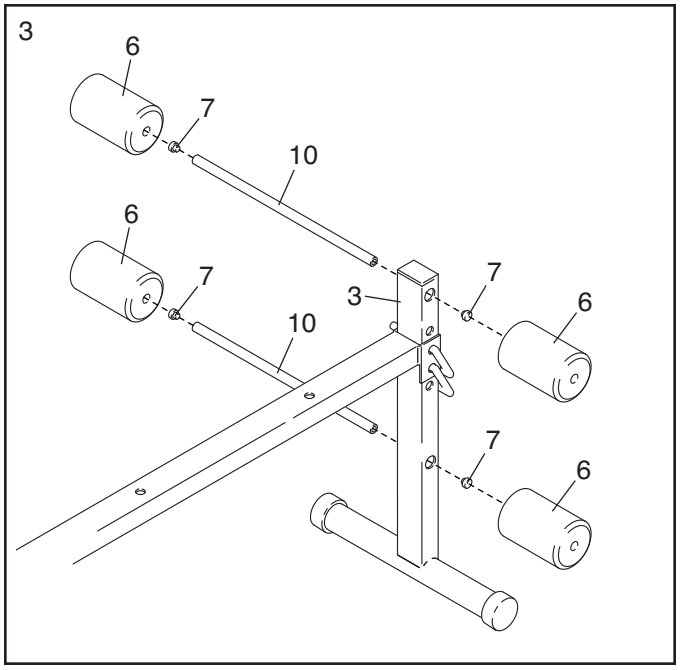
   Asegure la Pata de Pivote (2) insertando un Pasador “L” (15) a través del orificio indicado en la Pata de Pivote y el orificio correspondiente en la Armadura (1).



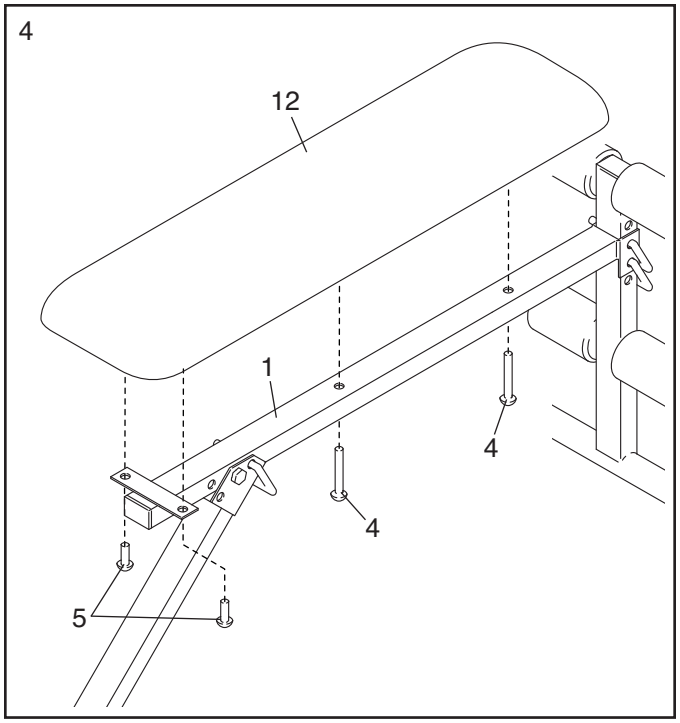
3. Presione Tapas Internas Redondas de 3/4" (7) en los extremos de ambos Tubos de Almohadilla (10).

   Inserte los Tubos de la Almohadilla (10) dentro de la Pata de Ajuste (3).

   Deslice las Almohadillas de Espuma (6) sobre los Tubos de la Almohadilla (10).



4. Fije el Banco (12) a la Armadura (1) con dos Tornillos de M6 x 48mm (4) y dos Tornillos de M6 x 16mm (5).



5. **Asegúrese que todas las piezas estén adecuadamente apretadas antes de usar el banco de pesas.** El uso de todas las piezas restantes se explicará en AJUSTES, comenzando en la página 9.

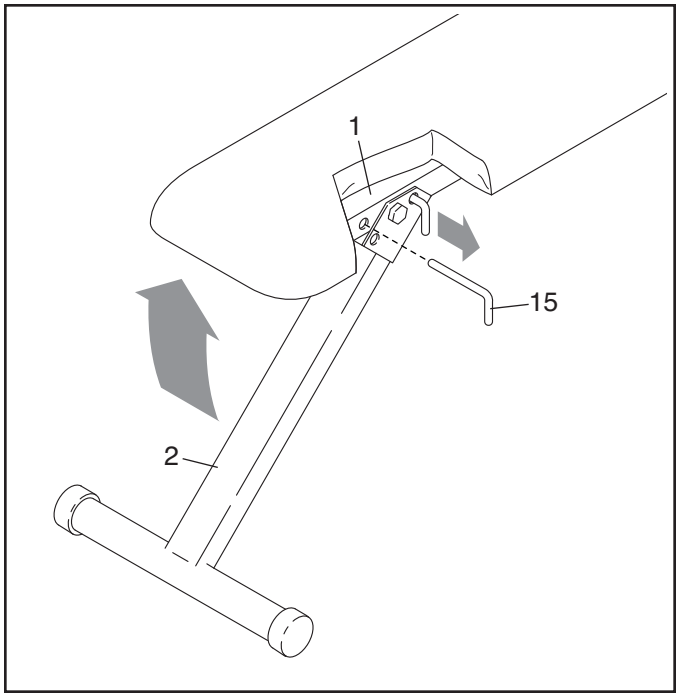
AJUSTES

El banco de pesas está diseñado para ser usado con su propio juego de pesas (no incluido). Los pasos de abajo explican como puede ser ajustado el banco de pesas. Refiérase la gráfica de entrenamiento que se incluye para ver la forma correcta para cada ejercicio. Tambièn refiérase a la información sobre el ejercicio, que acompaña su juego de pesas, para ejercicios adicionales.

Asegúrese que todas las piezas estén apropiadamente apretados cada vez que se use el banco de pesas. Reemplace inmediatamente cualquier pieza que esté desgastada. El banco de pesas puede ser limpiado con un trapo regular húmedo, y detergente no abrasivo; **no use solvente para limpiar el banco de pesas.**

CÓMO AJUSTAR LA PATA DE PIVOTE

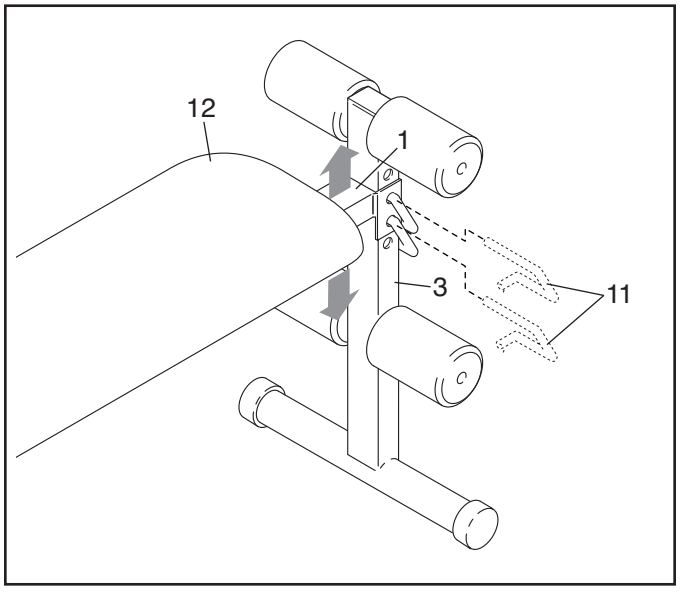
Para cambiar la posición de la Pata de Pivote (2), remueva el Pasador “L” (15). Alinée el otro orificio en la Pata de Pivote con el orificio correspondente en la Armadura (1). Reinserte el Pasador “L”.



CÓMO AJUSTAR EL NIVEL DEL BANCO

Para cambiar el nivel del Banco (12), remueva ambos Pasadores (11) de la Armadura (1) y la Pata de Ajuste (3).

Alinie el juego de orificios en la Armadura (1) con otro juego de orificios en la Pata de Ajuste (3). Reinstale los Pasadores (11). **Siempre use ambos Pasadores. Asegúrese que ambos Pasadores suenen al entrar en su lugar alrededor de la Pata de Ajuste.**

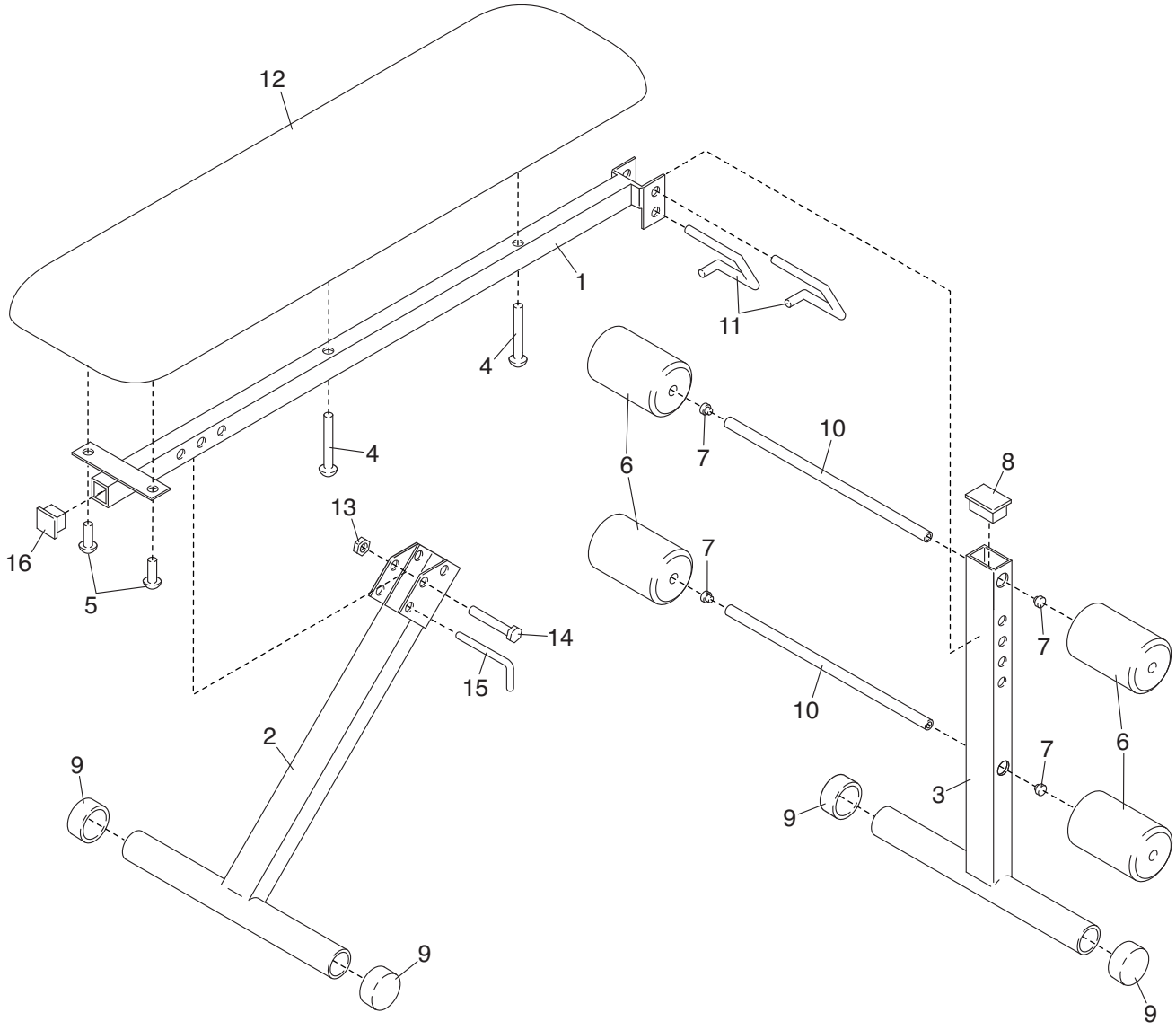


LISTA DE LAS PIEZAS—Nº de Modelo WEEVBE7023.0 R0510A

N°	Ctd.	Descripción	N°	Ctd.	Descripción
1	1	Armadura	10	2	Tubo de la Almohadilla
2	1	Pata de Pivote	11	2	Pasador
3	1	Pata de Ajuste	12	1	Banco
4	2	Tornillo de M6 x 48mm	13	1	Contratuerca de M10
5	2	Tornillo de M6 x 16mm	14	1	Perno de M10 x 70mm
6	4	Almohadilla de Espuma	15	1	Pasador L
7	4	Tapa Interna Redonda de 3/4"	16	1	Tapa Interna Cuadrada de 38mm
8	1	Tapa Interna de 38mm x 50mm	*	–	Manual de Usuario
9	4	Tapa Externa Redonda de 50mm	*	–	Gráfica de Entrenamiento

Nota: Las especificaciones están sujetas a cambios sin previo aviso. Para información de cómo solicitar piezas de repuesto, vea la contraportada de este manual. *Estas piezas no están ilustradas.

DIBUJO DE LAS PIEZAS—Nº de Modelo WEEVBE7023.0 R0510A



CÓMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO

Para ordenar piezas de repuesto, por favor vea la portada de este manual. Para ayudarnos a proporcionarle asistencia, por favor esté listo para proporcionar la siguiente información cuando nos contacte:

- el número de modelo y el número de serie del producto (vea la portada de este manual)
- el nombre del producto (vea la portada de este manual)
- el número de la pieza y descripción de la (de las) pieza(s) de reemplazo (vea la LISTA DE LAS PIEZAS y el DIBUJO DE LAS PIEZAS hacia el final de este manual)

Nº de Pieza 197224 R0510A

Impreso en China © 2010 ICON IP, Inc.